

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL ML Bezmleczna
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na napojusojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na napojusojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	
Obiad	Krem z brokuła- dieta 400 ml (MLE, SEL.) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ, GULASZ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Krem z brokuła- dieta 400 ml (MLE, SEL.) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ, GULASZ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Krem z brokuła- dieta (bez mleka) 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ, GULASZ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy* (bez glutenu, bez mleka) 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Krem z brokuła- dieta 400 ml (MLE, SEL.) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ, GULASZ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g Szynka gotowana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Krem z brokuła- dieta 400 ml (MLE, SEL.) Grzanki pszenno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Szynka gotowana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Krem z brokuła- dieta 400 ml (MLE, SEL.) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (GLU PSZ, GULASZ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Krem z brokuła- dieta (bez mleka) 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ, GULASZ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk)** 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk)** 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk)** 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk)** 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk)** 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.) mielona Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk)** 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk)** 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk)** 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszkwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszkwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszkwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielony schab z marchewką 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszkwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.)
	Wartość energetyczna: 2362.82 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 362.06 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2347.00 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 364.48 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2368.79 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 8.89 g; Węglowodany ogółem: 383.24 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2165.62 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 297.60 g; W tym cukry: 27.21 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2027.49 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 281.43 g; W tym cukry: 27.23 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2151.52 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 306.14 g; W tym cukry: 36.86 g; Błonnik pok.: 50.18 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2693.61 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 402.56 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2277.58 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 8.18 g; Węglowodany ogółem: 372.96 g; W tym cukry: 57.81 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 8.92 g;

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL ML Bezmleczna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 30 g	
Obiad	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Śurówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńia duszona z marchewką ** 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńia pieczona 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńia pieczona 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Dyńia pieczona 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Śurówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Śurówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Śurówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Cukinia grillowana z ziołami* 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Cukinia grillowana z ziołami* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Schab gotowany 20 g Cukinia grillowana z ziołami* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Cukinia grillowana z ziołami* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Cukinia grillowana z ziołami* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Cukinia grillowana z ziołami* 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia grillowana z ziołami* 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Papryka świeża 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2448.28 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 317.18 g; W tym cukry: 53.69 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2401.97 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 329.30 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2117.00 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 308.40 g; W tym cukry: 42.72 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2069.73 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 270.91 g; W tym cukry: 40.67 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2066.70 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 270.97 g; W tym cukry: 39.10 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 1992.18 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 269.45 g; W tym cukry: 36.92 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2802.27 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 91.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 366.84 g; W tym cukry: 69.21 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 1964.73 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.86 g; Węglowodany ogółem: 292.07 g; W tym cukry: 35.19 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 8.46 g;

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu beznleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnego węgla i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL ML Beznleczna	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Pasta z brokuła * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Pasta z brokuła * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Rzodkiew biała 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g		
Obiad	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml			Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml		
	PD				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2120.35 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 344.15 g; W tym cukry: 86.12 g; Blonnik pok.: 24.11 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2064.15 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 35.06 g; Kw. tł. nasy.: 9.06 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; W tym cukry: 98.18 g; Blonnik pok.: 22.51 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2063.35 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 39.80 g; Kw. tł. nasy.: 7.23 g; Węglowodany ogółem: 349.14 g; W tym cukry: 85.21 g; Blonnik pok.: 24.84 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 1873.23 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; W tym cukry: 26.14 g; Blonnik pok.: 26.07 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 1934.17 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 277.33 g; W tym cukry: 25.78 g; Blonnik pok.: 27.37 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 1927.87 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 286.28 g; W tym cukry: 35.05 g; Blonnik pok.: 41.04 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2446.34 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 382.40 g; W tym cukry: 92.29 g; Blonnik pok.: 26.15 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 1937.99 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 34.17 g; Kw. tł. nasy.: 7.06 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; W tym cukry: 73.90 g; Blonnik pok.: 25.36 g; Sól: 10.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL ML Bezmleczna
Sniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ) Serek twarogowy/termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ) Serek twarogowy/termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ) Serek twarogowy/termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Schab gotowany 20 g Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ) Serek twarogowy/termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ) Serek twarogowy/termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ) Serek twarogowy/termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ) Serek twarogowy/termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ) Schab gotowany 20 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 30 g		
Obiad	Ziemiaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wędziane mielone w sosie w/ 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wędziane mielone w sosie w/ 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ryż na sypko 180 g Salata zielona z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ)
	PD			Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ) Rzodkiew biała 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2326.57 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; W tym cukry: 42.57 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2385.41 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 349.07 g; W tym cukry: 47.71 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2181.94 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 8.99 g; Węglowodany ogółem: 331.36 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2009.70 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 271.93 g; W tym cukry: 22.70 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2152.82 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 285.83 g; W tym cukry: 22.92 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2096.74 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 277.28 g; W tym cukry: 23.03 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2641.13 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; W tym cukry: 48.99 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2276.19 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 341.70 g; W tym cukry: 33.05 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 10.05 g;

2026-06-25 czwartek

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. w i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL ML Bezmleczna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 20 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 20 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Jabłko pieczone 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 20 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 20 g mielona Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.) Kafa gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet z kurczaka gotowany 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Pomidor 30 g	
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet ryбно-warzywny* (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet ryбно-warzywny* (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	
PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)	
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Arbuz 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Dyńa z wody 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Arbuz 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Arbuz 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Arbuz 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25 g 1 szt
PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2214.58 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; W tym cukry: 94.84 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2145.00 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 49.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; W tym cukry: 92.06 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2129.43 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 8.72 g; Węglowodany ogółem: 340.33 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1998.61 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 281.09 g; W tym cukry: 51.20 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2007.91 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 293.40 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 1974.72 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 297.20 g; W tym cukry: 70.06 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2683.01 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 407.43 g; W tym cukry: 120.81 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1922.53 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 39.20 g; Kw. tł. nasy.: 7.92 g; Węglowodany ogółem: 313.00 g; W tym cukry: 69.88 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 5.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL ML Bezmleczna
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 60g (SOJ.) Pomidor 100g Jabłko 150g Roszponka 10g Kawa zbożowa z makiem b/c 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Banan 150g Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 60g (SOJ.) Pomidor 100g Roszponka 10g Kawa zbożowa z makiem b/c 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wędziona, parzony z wodą dodaną 50g (SOJ.) Pasta z brokuła * 100g Roszponka 10g Banan 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 60g (SOJ.) Pasta z brokuła * 100g Roszponka 10g Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa z makiem b/c 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 60g (SOJ.) Pasta z brokuła * 100g Roszponka 10g Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa z makiem b/c 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 100g Roszponka 10g Jabłko 150g Kawa zbożowa z makiem b/c 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150g Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 60g (SOJ.) Pomidor 100g Kawa zbożowa z makiem b/c 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 10g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Banan 150g Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60g Cukinia pieczona z olejem * 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Roszponka 10g Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II Śni			Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE) Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60g (MLE) Papryka świeża 30g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE) Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Pomidor 30g	
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150g (GLU PSZ) Kluski śląskie* 180g (JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150g (GLU PSZ) Kluski śląskie* 180g (JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180g (GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Mieiso wieprzowe mielone w sosie w 100g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150g (GLU PSZ) Kasza gryczana 180g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150g (GLU PSZ) Kluski śląskie* 180g (JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150g (GLU PSZ) Kluski śląskie* 180g (JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Schab Benedyktyński wędziona, parzony z wodą dodaną 50g (SOJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100g (SEL.) Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wędziona, parzony z wodą dodaną 50g (SOJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100g (SEL.) Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędziona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100g (SEL.) Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wędziona, parzony z wodą dodaną 50g (SOJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100g (SEL.) Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Benedyktyński wędziona, parzony z wodą dodaną 50g (SOJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wędziona, parzony z wodą dodaną 50g (SOJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Rzodkiewka 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Schab Benedyktyński wędziona, parzony z wodą dodaną 50g (SOJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędziona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10g Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielony filet z kurczaka z marchewką 30g Pomidor 30g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30g Pomidor 30g	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2490.86 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2472.66 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 370.31 g; W tym cukry: 86.15 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2245.48 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2320.72 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 303.07 g; W tym cukry: 52.05 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2344.14 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 90.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g; W tym cukry: 53.02 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2384.43 kcal; Białko ogółem: 128.31 g; Tłuszcz: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 317.10 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 46.14 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2900.85 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 100.55 g; Kw. tł. nasy.: 44.50 g; Węglowodany ogółem: 403.27 g; W tym cukry: 96.93 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2198.40 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 350.48 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 6.98 g;

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL ML Bezmleczna
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zapiekana wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Salatka owocowa (banan, brzoszwinia, jablko) 150 g Kakao z makiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jablko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna * 100 g (SEL) Salata zielona 10 g Jablko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jablko pieczone 150 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna * 100 g (SEL) Salata zielona 10 g Jablko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka zapiekana wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pasta warzywna * 100 g (SEL) Salata zielona 10 g Jablko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zapiekana wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Salatka owocowa (banan, brzoszwinia, jablko) 150 g Kakao z makiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Salatka owocowa (banan, brzoszwinia, jablko) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pelnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml		
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE) mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Dzem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wędzony, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wędzony, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Pieczony wędzony, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wędzony, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Rzodkiewka 30 g	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Dzem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wędzony, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2339,78 kcal; Białko ogółem: 118,98 g; Tłuszcz: 64,98 g; Kw. tł. nasy.: 31,94 g; Węglowodany ogółem: 339,55 g; W tym cukry: 88,10 g; Błonnik pok.: 25,39 g; Sól: 7,88 g;	Wartość energetyczna: 2078,15 kcal; Białko ogółem: 110,27 g; Tłuszcz: 43,67 g; Kw. tł. nasy.: 14,46 g; Węglowodany ogółem: 326,63 g; W tym cukry: 80,17 g; Błonnik pok.: 21,94 g; Sól: 7,39 g;	Wartość energetyczna: 1991,32 kcal; Białko ogółem: 99,88 g; Tłuszcz: 48,91 g; Kw. tł. nasy.: 9,38 g; Węglowodany ogółem: 304,90 g; W tym cukry: 62,91 g; Błonnik pok.: 26,02 g; Sól: 9,42 g;	Wartość energetyczna: 2031,40 kcal; Białko ogółem: 112,50 g; Tłuszcz: 59,09 g; Kw. tł. nasy.: 16,40 g; Węglowodany ogółem: 285,25 g; W tym cukry: 51,22 g; Błonnik pok.: 28,66 g; Sól: 10,66 g;	Wartość energetyczna: 2122,26 kcal; Białko ogółem: 108,31 g; Tłuszcz: 67,68 g; Kw. tł. nasy.: 16,91 g; Węglowodany ogółem: 290,62 g; W tym cukry: 50,98 g; Błonnik pok.: 28,41 g; Sól: 11,23 g;	Wartość energetyczna: 2208,73 kcal; Białko ogółem: 120,65 g; Tłuszcz: 79,40 g; Kw. tł. nasy.: 24,84 g; Węglowodany ogółem: 290,36 g; W tym cukry: 60,51 g; Błonnik pok.: 39,92 g; Sól: 9,26 g;	Wartość energetyczna: 2652,75 kcal; Białko ogółem: 133,16 g; Tłuszcz: 77,73 g; Kw. tł. nasy.: 38,87 g; Węglowodany ogółem: 377,99 g; W tym cukry: 94,43 g; Błonnik pok.: 27,43 g; Sól: 9,66 g;	Wartość energetyczna: 2050,12 kcal; Białko ogółem: 103,06 g; Tłuszcz: 44,56 g; Kw. tł. nasy.: 10,47 g; Węglowodany ogółem: 328,97 g; W tym cukry: 65,40 g; Błonnik pok.: 26,26 g; Sól: 10,20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL ML Bezmleczna
Smieciadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło ekstra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (SOJ) Dymia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (SOJ) Dymia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (SOJ) Dymia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło ekstra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (SOJ) Dymia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona szynka wieprzowa z marchewką 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło ekstra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	
Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z truskawek* b/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez mleka, glutenu) * 400 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brzozowy) 180 g (JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez mleka, glutenu) * 400 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 180 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.)
PD				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło ekstra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło ekstra 82% 15 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (SOJ) Pasta warzywna z brokiem* 100 g (SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło ekstra 82% 15 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo, naturalny 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2373.95 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 357.58 g; W tym cukry: 91.62 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2385.31 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 376.70 g; W tym cukry: 104.74 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2118.84 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 1940.36 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 262.46 g; W tym cukry: 29.36 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 1943.98 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 261.43 g; W tym cukry: 24.15 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2014.70 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 282.48 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 45.15 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2881.78 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 89.70 g; Kw. tł. nasy.: 48.85 g; Węglowodany ogółem: 420.00 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 14.00 g;	Wartość energetyczna: 1999.23 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; Węglowodany ogółem: 306.73 g; W tym cukry: 37.64 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 10.68 g;

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL ML Bezmleczna
Śniadanie	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmieńne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmieńne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II SNI			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g		
Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez kalafiora, mleka) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mleko drobiowe mielone w sosie w/ 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Rzodkiewka 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2211.33 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 296.95 g; W tym cukry: 51.29 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2169.01 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2107.37 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; Węglowodany ogółem: 314.42 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1973.10 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 271.86 g; W tym cukry: 41.93 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2164.81 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2094.75 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 257.71 g; W tym cukry: 35.94 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2539.30 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 337.64 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2008.39 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 295.41 g; W tym cukry: 37.39 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węgł i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL ML Bezmleczna	
2026-07-01 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurzczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurzczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	
2026-07-01 środa	Obiad	Kalaflorowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez kalaflora) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mięka, kalaflora) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mięka) 100 ml Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mięka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mięka) 100 ml Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml
		PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
2026-07-01 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 20 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 20 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 20 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 20 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 20 g Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp. mielona Kielbasa Zielonogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2376.14 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 372.30 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2279.21 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 360.23 g; W tym cukry: 56.92 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2283.77 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 8.84 g; Węglowodany ogółem: 372.79 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2103.32 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; Węglowodany ogółem: 331.51 g; W tym cukry: 41.51 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2073.97 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 311.89 g; W tym cukry: 35.45 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2162.05 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 421.51 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 44.21 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2739.93 kcal; Białko ogółem: 123.94 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 421.51 g; W tym cukry: 86.25 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2200.76 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 43.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.62 g; Węglowodany ogółem: 368.54 g; W tym cukry: 49.75 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 6.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL ML Bezmleczna	
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		II Szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielony schab z marchewką 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprzlop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprzlop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprzlop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Sos boloński z mięsa wieprzlop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Suflet mięsno-jarzykowy (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Pomidoriki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Suflet mięsno-jarzykowy (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Pomidoriki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Suflet mięsno-jarzykowy (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Suflet mięsno-jarzykowy (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Pomidoriki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Suflet mięsno-jarzykowy (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Suflet mięsno-jarzykowy (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Suflet mięsno-jarzykowy (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Pomidoriki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Suflet mięsno-jarzykowy (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Pomidoriki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z fasoli* 60 g (JAJ) Ogórek świeży 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2313.75 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; W tym cukry: 50.92 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2336.59 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 330.22 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2098.88 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 322.58 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1976.97 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 261.59 g; W tym cukry: 26.08 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2031.24 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 276.66 g; W tym cukry: 37.70 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2116.60 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 309.12 g; W tym cukry: 39.36 g; Błonnik pok.: 47.67 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2670.78 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 369.98 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 1874.32 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 9.23 g; Węglowodany ogółem: 308.07 g; W tym cukry: 45.06 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 6.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przyswajalnego z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL ML Bezmleczna
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Pulpet z ryby (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty rzymskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml
PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	
Koleja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Mix salat z marchewką i olejem 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Mix salat z marchewką i olejem 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Biszkopt 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopt 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU, OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Biszkopt 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2494.91 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 381.93 g; W tym cukry: 109.85 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2327.09 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 47.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 400.23 g; W tym cukry: 118.06 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2236.07 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 40.59 g; Kw. tł. nasy.: 6.62 g; Węglowodany ogółem: 384.36 g; W tym cukry: 91.02 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2075.35 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 308.92 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2102.46 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; W tym cukry: 61.55 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2056.78 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 292.13 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2949.82 kcal; Białko ogółem: 121.67 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 447.98 g; W tym cukry: 135.99 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2148.84 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 44.43 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 7.37 g;

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. wgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL ML Bezmleczna
Sniadanie	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zapiekana wierzpowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pasta warzywna* 100 g (SEL) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. w. wodę 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szyńska zapiekana wierzpowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńska zapiekana wierzpowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Banana 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zapiekana wierzpowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt (MLE)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Banana 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SNI			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieso drobiowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE)		Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE)		
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wierzpowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 20 g (SOJ.) Salatka z makaronu brokułów i wędliny drob. - wierzp z olejem 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wierzpowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 20 g (SOJ.) Salatka z makaronu brokułów i wędliny drob. - wierzp z olejem 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wierzpowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wierzpowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 20 g (SOJ.) Salatka z makaronu brokułów i wędliny drob. - wierzp z olejem 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielony Schab Pieczony wierzpowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (SOJ.) Serek tarwogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wierzpowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 20 g (SOJ.) Salatka z makaronu brokułów i wędliny drob. - wierzp z olejem 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wierzpowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2358.08 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 351.64 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2271.97 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 372.37 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2113.74 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 45.15 g; Kw. tł. nasy.: 8.70 g; Węglowodany ogółem: 360.90 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2204.29 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 321.43 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2152.36 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 295.28 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2248.54 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 51.83 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2754.91 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 413.67 g; W tym cukry: 96.31 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 1992.81 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 37.44 g; Kw. tł. nasy.: 8.27 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g; W tym cukry: 86.39 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 9.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnego z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL ML Bezmleczna
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielony Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Kalarepa 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z makiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielony filet z kurczaka z marchewką 30g Pomidor 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30g Ogórek kiszony 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30g Pomidor 30g	
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200g (SEL.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka schabowa duszona 100g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200g (SEL.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200g (SEL.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200g (SEL.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180g Mizerna 200g (MLE) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa z wody* 200g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka schabowa duszona 100g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa z wody* 200g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 300 ml
PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
Kolejacja	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Dżem 25g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150g Banan 150g Pomidor 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150g Dżem 25g 1 szt Pomidor 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Jabłko pieczone 150g Dymna z wody 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidor 100g Jabłko pieczone 150g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jabłko pieczone 150g Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidor 100g Arbuz 150g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Arbuz 150g Kalarepa 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Banan 150g Dżem 25g 1 szt Pomidor 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Arbuz 150g Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Pomidor 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szyunka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Sałata zielona 10g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Sałata zielona 10g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szyunka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Pomidor 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Sałata zielona 10g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szyunka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Sałata zielona 10g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Sałata zielona 10g
	Wartość energetyczna: 2465.74 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; W tym cukry: 93.60 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2327.68 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2130.44 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 313.60 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2235.02 kcal; Białko ogółem: 123.75 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 300.37 g; W tym cukry: 57.67 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2272.06 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 301.54 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2225.25 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2986.53 kcal; Białko ogółem: 143.10 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 406.61 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2096.91 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 330.62 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 9.85 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,